FOLHA DE S.PAULO
Publicado em 12/06/2025 - 10:14

Atividade física é segura para quem tem cardiopatia congênita, diz estudo

Pesquisa questiona antigo tabu de que pessoas com malformações no coração devem evitar exercícios físicos

Thais Szegö
Agência Einstein

Durante muito tempo, quem nascia com uma malformação no coração —conhecida como cardiopatia congênita— ouvia que deveria evitar atividades físicas. Mas há evidências de que, na verdade, ocorre o contrário: além de seguras, as práticas esportivas são altamente benéficas para esse público.

É o que aponta um estudo conduzido no Hospital das Clínicas da USP (Universidade de São Paulo), como parte do doutorado da profissional de educação física Daniela Regina Agostinho. A pesquisa acompanhou 42 adultos com idade média de 30 anos.

Metade deles foi submetida a um programa domiciliar de exercícios físicos, enquanto a outra parte seguiu com sua rotina habitual, sem treinos. "Os voluntários haviam realizado poucos exercícios ao longo da vida e apresentavam baixa capacidade física, altos níveis de gordura corporal e alguns ainda sofriam com síndrome metabólica, com colesterol, glicemia e pressão arterial começando a exibir alterações", explica Agostinho, que é especialista em reabilitação cardíaca.

O programa durou três meses e contou com 12 aulas gravadas, disponibilizadas em plataformas de vídeo. As sessões, de 40 a 45 minutos, eram realizadas quatro vezes por semana e avançavam em intensidade: de leve, no primeiro mês, a moderada e intensa no terceiro. Os treinos incluíam atividades aeróbicas, como polichinelo e corrida estacionária, além de exercícios de resistência muscular, inicialmente com o peso do próprio corpo e, posteriormente, com bandas elásticas.

No início e ao final do estudo, todos os participantes passaram por uma série de testes e avaliações para medir aspectos de saúde e bem-estar. Foram realizados exames para analisar os sistemas cardiovascular, respiratório e muscular, além da

composição corporal, do Índice de Massa Corporal (IMC) e da taxa metabólica basal —indicador da quantidade diária de calorias necessárias para manter o organismo em funcionamento. Também foi avaliado o fluxo sanguíneo muscular no antebraço, a fim de verificar o fornecimento de oxigênio e nutrientes aos músculos da região, bem como a função de nervos e vasos sanguíneos.

O nível de atividade física semanal dos voluntários foi mensurado em diferentes contextos, como trabalho, lazer, tarefas domésticas e momentos de sedentarismo. A qualidade de vida também foi analisada por meio de um questionário que abordava bem-estar geral, vitalidade e saúde física e mental.

"Concluímos que os exercícios se mostraram seguros e os pacientes que participaram do programa conseguiram melhorar sua capacidade física, composição corporal, diminuindo a quantidade de gordura e aumentando a de massa magra, e perfil metabólico, envolvendo níveis de colesterol, triglicérides e proteína C reativa (PCR)", afirma Agostinho.

Além disso, os domínios de capacidade funcional e vitalidade apresentaram melhora no grupo que seguiu o programa de exercícios. "De fato, os portadores de cardiopatias congênitas muitas vezes ficam sedentários por insegurança na liberação para os exercícios, mas o estudo demonstrou que na parcela estudada e com exercícios realizados de forma orientada e controlada, mesmo que à distância, eles podem ser benéficos", diz a cardiologista Luciana Janot, especializada em reabilitação cardiovascular e fisiologia do exercício, do Hospital Israelita Albert Einstein.

Avaliação médica é indispensável

Para que a prática de exercícios resulte apenas em ganhos para pessoas com cardiopatias congênitas, o acompanhamento médico é indispensável —especialmente o do cardiologista.

https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2025/06/atividade-fisica-e-segura-para-quem-tem-cardiopatia-congenita-diz-estudo.shtml

Veículo: Online -> Portal -> Portal Folha de S. Paulo

Copyright © Clipclap 2025.